6.076 Tatárske azu 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70	2,00	1,70
rajčiakový pretlak	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
uhorky sterilizované b. n.	0,30	0,27	0,60	0,54	0,80	0,72	1,00	0,90
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	88		103		122		144	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	54		63		76		92	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na hrubšie rezance, ktoré opečieme na čiastke oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, okoreníme mletým čiernym korením, pridáme soľ, bobkový list, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkého mäsa pridáme rajčiakový pretlak, kyslé uhorky pokrájané na rezance, zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky varené, opekané, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	421	101	11,63	3,9	1,8	4,5	0,5	11,8	1,3	0,019	0,0	0,1	3,4	0,1
B	551	132	13,59	6,0	3,1	5,4	0,6	14,8	1,5	0,023	0,0	0,1	4,3	0,2

C	698	168	15,68	8,2	4,3	7,2	0,9	19,4	1,8	0,032	0,0	0,1	6,0	0,2
D	830	199	17,64	10,3	5,5	8,2	1,0	22,0	2,0	0,041	0,0	0,1	7,2	0,3